

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
Dag 1	10 x 45 sekunder løb - med 2min gang mellem.	10 x 1 min løb med 2min gang mellem.	8 x 1 min løb med 2 min gang mellem.	5 x 2 min løb med 2 min gang mellem	5 x 2 min løb med 2 min gang mellem	6 x 3 min løb med 2 min gang mellem	6 x 4 min med 2 min gang mellem	5 x 4 min med 2 min gang mellem
Dag 2			5 x 1 min løb med 2 min gang mellem.	5 x 3 min løb med 2 min gang mellem (start med 5 min gang inden løb)	6 x 3 min løb med 2min pause mellem	5 x 2 min løb med 2 min gang mellem	5 x 3 min med 2 min gang mellem	5 x 5 min med 3 min gang mellem
Dag 3	10 x 1min løb med 3min gang mellem.	8 x 1min løb med 1min gang mellem - afslut med 15 min frisk gang.	5 x 2min løb med 3 min gang mellem.	5 x 2 min løb med 2 min gang mellem	5 x 2 min løb med 2 min gang mellem	5 x 3 min løb med 2 min gang mellem	7 x 4 min med 3 min gang mellem	8 x 4 min med 2 min gang mellem

Jeg har lavet et program i minutter. Det er meget simpelt opbygget, og kræver kun et stop-ur eller ur med sekundviser.

Generelt må du egentlig gerne starte ud med 5 min gang inden du igangsætter med løb.

Når der står løb - så er det i dit helt eget tempo, og efter 8 uger med stille og rolig træning er jeg overbevist om du godt kan holde til 5km løb.

Der bliver gradvist øget længden på træningerne. Sørg blot for du ikke løber to dage i træk, da restitution er lige så vigtigt som at komme afsted 😊

Synes du er det er interessant, men gerne vil have et mere personligt træningsprogram vil jeg anbefale dig skrive en mail til mig eller kontakt på SMS/telefon:

- Henrikgehlert@gmail.com
- Tlf. 50704060
- www.henrikgehlert.dk

Løbeekspert og personlig træner - Henrik Gehlert
www.henrikgehlert.dk